

FREJUS BIEN ÊTRE

Océane formation

75 HEURES

65 heures

- Pratique en techniques de massage, mise en situation réelle ;
- Accueil, installation du massé ;
- Composition de la trame du massage (issue des points de tensions sensibles et des besoins du massé) ;
- Techniques d'étirements ;
- Techniques de massage ;
- Huiles de base et huiles essentielles réservées au massage, utilisation et vertus, équipement et matériel.

10 heures

de développement du ressenti corporel à l'aide de techniques respiratoires de mouvements simples et d'interactions avec le thérapeute.

PROGRAMME DES ATELIERS

- 1 - Pieds, membres inférieurs (face avant, face arrière) ;
- 2 - Ventre, thorax, membres supérieurs (face avant) ;
- 3 - Visage, cou, cuir chevelu ;
- 4 - Dos, membres supérieurs (face arrière), risque ;
- 5 - Massage du corps (face avant) ;
- 6 - Massage du corps (face arrière) ;
- 7 - Massage global.

Deux enseignantes : • une praticienne en massage ;
• une thérapeute corporelle.

- Formation individuelle ou 2 élèves maximum.
- Après chaque pratique, des notes personnelles seront prises par le stagiaire sur les techniques en massage.
- Les intervenants, modèle à masser seront choisis en priorité par le stagiaire.
- Une attestation de stage de 75h sera délivrée en fin de formation.
- Avant l'inscription, il est demandé de se faire masser (1h) afin d'avoir une idée concrète du massage à apprendre dans cette formation.

DEUX POSSIBILITÉS

Formule week-end

7 week-end de 10 heures
+ 5 heures à répartir en semaine.

Formule mi-temps

5 semaines de 15 heures,
du lundi au vendredi de 9h à 12h.

COÛT DES PRESTATIONS

2400€ soit à l'inscription 480€ (20%), solde au 1^{er} jour de la formation. Possibilités de paiements fractionnés, max. 10 soit 192€/mois, chèques pré-établis à la date du 1^{er} jour de la formation.